



食事の前には、  
せっけんでしっかり手を洗いましょう。

◀ 8月の地産地消 ▶

●平石地区の農産物  
たまねぎ ジャがいも トマト  
ピーマン きゅうり



| 「朝ごはん」食べた？ 印をつけよう                                       |  |                                                         | <br>「あひごはん」<br>多く含まれる<br>「栄養素」 | おもに体の組織を作る       |                          | おもに体の調子を整える                                    |                                   | おもにエネルギーになる              |                          | エネルギー<br>kcal<br>たんぱく質<br>g<br>しじふ<br>g |
|---------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------------|
| ◎ 3つのグループ「おもに体の組織を作る」「おもに体の調子を整える」「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。 |  |                                                         |                                                                                                                 | 血液や筋肉をつくる食品のグループ | 骨や歯をつくる身体各機能を調節する食品のグループ | 体の調子を整えたり、皮膚や粘膜を保護する食品のグループ                    | 体の調子を整える食品のグループ                   | エネルギー源となる食品のグループ         |                          |                                         |
| ○ 2つのグループだけ食べた                                          |  |                                                         |                                                                                                                 | 1 群              | 2 群                      | 3 群                                            | 4 群                               | 5 群                      | 6 群                      |                                         |
| △ 1つのグループだけ食べた                                          |  |                                                         |                                                                                                                 | 魚・肉・卵            | 牛乳・乳製品                   | 緑黄色野菜                                          | その他の野菜                            | 米・パン・めん                  | 油脂                       |                                         |
| × 何も食べない                                                |  |                                                         |                                                                                                                 | 豆・豆製品            | 小魚・海藻                    | 無機質(カルシウム)                                     | 果物                                | いも・砂糖                    |                          |                                         |
| ↓ 毎日◎がつくようになんばりましょう。                                    |  |                                                         |                                                                                                                 | たんぱく質            |                          | ビタミンA(カロテン)                                    | ビタミンC                             | 炭水化物                     | 脂質                       |                                         |
| 17 (月)                                                  |  | クロワッサン 牛乳 ハンバーグマッシュルームソース ポテトスープ 巨峰ゼリー                  | 鶏肉<br>豚肉                                                                                                        | 牛乳               | 小松菜<br>にんじん<br>パセリ       | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>とうもろこし<br>巨峰                | 小麦粉<br>さとう<br>じゃがいも               | サラダ油<br>バター              | 776<br>25.1<br>38.1      |                                         |
| 18 (火)                                                  |  | 麦入りごはん 牛乳 肉団子 いそべあえ いなか汁                                | 鶏肉<br>油揚げ<br>みそ かつおぶし                                                                                           | 牛乳<br>のり         | ほうれん草<br>にんじん<br>こまつな    | きゃべつ<br>かんぴょう<br>ごぼう                           | 米 麦<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>さとう でんぷん | サラダ油                     | 753<br>27.4<br>18.4      |                                         |
| 19 (水)                                                  |  | 麦入りごはん 牛乳 スタミナ焼き ゆで野菜サラダ わかめの味噌汁                        | ぶたにく<br>油揚げ<br>みそ かつおぶし                                                                                         | 牛乳<br>わかめ        | にんじん<br>ピーマン<br>ブロッコリー   | たまねぎ<br>にんにく きゃべつ<br>しょうが<br>だいこん              | 米 麦<br>さとう                        | サラダ油                     | 774<br>34.7<br>20.3      |                                         |
| 20 (木)                                                  |  | セルフビビンバ丼 牛乳 豆腐の中華スープ                                    | ぶた肉<br>卵<br>とうふ                                                                                                 | 牛乳<br>わかめ        | ほうれんそう<br>にんじん           | かんぴょう<br>にんにく ねぎ<br>大豆もやし                      | 米 麦<br>でんぷん<br>さとう                | サラダ油<br>ごま油              | 879<br>36.7<br>31        |                                         |
| 21 (金)                                                  |  | セルフ照り焼きチキンサンド(照り焼きチキン・ポイルきゃべつ) 牛乳 サマーシチュー               | 鶏肉                                                                                                              | 牛乳               | にんじん<br>トマト              | きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんにく                           | 栃木県産小麦パン<br>さとう<br>じゃがいも<br>でん粉   | ごま<br>サラダ油               | 816<br>37.4<br>29.4      |                                         |
| 24 (月)                                                  |  | 麦入りごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 からしあえ のっぺい汁                         | いわし<br>ぶたにく<br>油揚げ                                                                                              | 牛乳               | こまつな<br>にんじん             | もやし<br>きゃべつ<br>だいこん<br>ごぼう ねぎ                  | 米 麦<br>さとう でん粉<br>さといも<br>こんにゃく   | ごま                       | 770<br>30<br>18.3        |                                         |
| 25 (火)                                                  |  | ナン キーマカレー 牛乳 ゆで野菜 シークワーサーゼリー                            | ぶた肉<br>牛肉<br>ヨーグルト                                                                                              | 牛乳               | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー    | たまねぎ セロリ<br>キャベツ<br>しょうが<br>にんにく               | ナン<br>さとう                         | サラダ油<br>バター              | 845<br>38.9<br>22.5      |                                         |
| 26 (水)                                                  |  | セルフ豚丼 牛乳 冷ややっこ じゃがいもの味噌汁                                | 豚肉<br>とうふ<br>みそ かつおぶし                                                                                           | 牛乳               | こまつな<br>にんじん             | ねぎ<br>たまねぎ<br>えだまめ                             | 米 麦<br>じゃがいも<br>さとう<br>しらすたき      | サラダ油                     | 829<br>30.3<br>20.9      |                                         |
| 27 (木)                                                  |  | 麦入りごはん 牛乳 厚焼き卵 ごま酢あえ マーボー野菜炒め                           | 卵<br>ぶたにく<br>みそ                                                                                                 | 牛乳               | にんじん<br>たけのこ<br>ピーマン     | きゃべつ しょうが<br>かんぴょう たまねぎ<br>とうもろこし<br>たけのこ にんにく | 米 麦<br>さとう                        |                          | 787<br>28.6<br>20.1      |                                         |
| 28 (金)                                                  |  | 【 カミカミ献立の日 】<br>ガーリックトースト 牛乳 ゆで野菜 ミートボール と野菜のカレー煮 ヨーグルト | <br>【 カミカミ献立の日 】             | ぶた肉<br>ベーコン      | 牛乳<br>ヨーグルト              | にんじん<br>ブロッコリー<br>パセリ                          | たまねぎ 枝豆<br>にんにく<br>きゃべつ           | 栃木県産小麦パン<br>じゃがいも<br>さとう | オリーブオイル<br>サラダ油<br>マーガリン | 900<br>31.5<br>30.5                     |
| 31 (月)                                                  |  | 麦入りごはん ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜サラダ アセロラゼリー                        | ぶたにく                                                                                                            | 牛乳<br>脱脂粉乳       | パセリ<br>にんじん              | たまねぎ もやし<br>マッシュルーム<br>きゃべつ きゅうり<br>とうもろこし     | 米 麦<br>小麦粉<br>さとう                 | サラダ油<br>バター              | 873<br>25.9<br>25.5      |                                         |

※ 献立内容は、都合により変更することがあります。

※ 中学校生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13%～20% (830kcalの場合、27g～41.5g)  
脂質：摂取エネルギー全体の20%～30% (830kcalの場合、18.4g～27.7g)

給食のメニューから

とうがんスープ

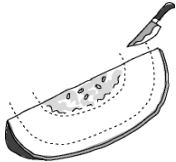


7月30日(木)の給食

材 料 (中学生一人分)

・にんじん・・・12g  
・とりひき肉・・・15g  
・油・・・1g  
・とうがん・・・45g  
・干しいたけ・・・1.5g  
・チンゲンサイ・・・20g  
・コンソメスープ・・・1g  
・塩・・・0.3g  
・こしょう・・・0.01g  
・水・・・140g  
・しょうゆ・・・1.3g  
・日本酒・・・1g  
・しょうが・・・0.4g

作り方



- ① にんじんは短冊、とうがんは皮をむき一口大、干しいたけは戻して千切り、チンゲンサイは食べやすい大きさにそれぞれ切る。
- ② しょうがはすりおろしておく。
- ③ 油を熱し、とりひき肉をボロボロになるまで炒め、にんじん・しいたけ・チンゲンサイの茎を加えて、さらに炒める。
- ④ 水を加え、とうがん・コンソメスープ・日本酒を入れて煮る。
- ⑤ チンゲンサイの葉を入れ、塩・こしょうで味を整え、しょうがの絞り汁を入れる。

とうがんは夏に取れるのに、名前に「冬」の文字が使われます。冬までおいでることができるからです。大きさは2～3kgにもなり、古くは奈良時代から食べられています。煮物・味噌汁・漬物などの家庭料理に使われますが、料亭などで高級料理になって登場することもあります。あっさりとした上品な味です。



おみげでとうがんをさがしてみよう！

